



| | |
|----------|---------------------------------------------------------|
| 1 | Arbeitsbereiche in der Pflegeassistentenz ...8 |
| 1.1 | Möglichkeiten der Assistenz 8 |
| 1.1.1 | Hauswirtschaftliche Betreuung 8 |
| 1.1.2 | Einfache pflegerische Tätigkeiten 9 |
| 1.1.3 | Gesundheit erhalten 10 |
| 1.1.4 | Bewohner aktivieren 10 |
| 1.2 | Personengruppen 10 |
| 1.2.1 | Säugling – Kleinkind – Vorschulkind..... 10 |
| 1.2.2 | Menschen mit Behinderungen 12 |
| 1.2.3 | Alte Menschen 11 |
| 1.3 | Lebensräume 12 |
| 1.3.1 | Wohnen im häuslichen Umfeld 12 |
| 1.3.2 | Wohngruppen 12 |
| 1.3.3 | Stationäre Einrichtungen 13 |
| 1.4 | Anforderungen an Assistenten 13 |
| 2 | Hygiene 15 |
| 2.1 | Mikroorganismen: klein, aber oho! 15 |
| 2.1.1 | Erwünschte und unerwünschte Mikroorganismen 16 |
| 2.1.2 | Lebensbedingungen von Mikroorganismen 16 |
| 2.2 | Infektionsschutzgesetz 17 |
| 2.3 | Hygiene in der Küche 18 |

| | |
|----------|---------------------------------------------------|
| 3 | Gesund bleiben bei der Arbeit 21 |
| 3.1 | Ergonomie 21 |
| 3.1.1 | Rückengerecht arbeiten 21 |
| 3.1.2 | Arbeitsplätze gestalten 23 |
| 3.2 | Sicher arbeiten 24 |
| 3.2.1 | Unfälle verhindern 24 |
| 3.2.2 | Brandschutz 26 |
| 3.2.3 | Infektionen vermeiden 26 |
| 4 | Kommunikation 29 |
| 4.1 | Wahrnehmung 29 |
| 4.1.1 | Bedeutung der Wahrnehmung 30 |
| 4.1.2 | Wahrnehmungsfehler 30 |
| 4.2 | Beobachtung 30 |
| 4.3 | Bedürfnisse 31 |
| 4.4 | Grundlagen der Kommunikation 33 |
| 4.4.1 | Kommunikationsformen 33 |
| 4.4.2 | Unterstützte Kommunikation 34 |
| 4.4.3 | Kommunikationsprozess 34 |
| 4.4.4 | Das Vier-Seiten- Kommunikationsmodell 34 |
| 4.4.5 | Kommunikationshürden 36 |
| 4.4.6 | Kommunikationshilfen 36 |
| 4.5 | Interkulturelle Kommunikation 38 |

| | |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| 5 | Vollwertig ernähren: Gesundheit und Genuss 39 |
| 5.1 | Die vollwertige Ernährung 39 |
| 5.1.1 | Die Ernährungspyramide 39 |
| 5.1.2 | Fünf am Tag 40 |
| 5.2 | Essverhalten 40 |
| 5.3 | Mahlzeiten im Tagesverlauf 42 |
| | FORUM Kulturelle Vielfalt 44 |

Kennzeichnung auf den Inhaltsseiten:

- Hauswirtschaft
- Ernährung
- Pflege

HELP – für Kinder

| | | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|
| 6 | Kinder gesund ernähren 47 | 11 | Das kranke Kind 74 |
| 6.1 | Kinderlebensmittel47 | 11.1 | Krankheitsanzeichen74 |
| 6.2 | Von der Brust zum Brei47 | 11.2 | Betreuung des kranken Kindes75 |
| 6.2.1 | Brusternährung48 | 11.3 | Fieber ernst nehmen75 |
| 6.2.2 | Umgang mit Fertigmilch49 | 11.4 | Besuch beim Kinderarzt76 |
| 6.2.3 | Brei als Beikost49 | 12 | Säuglinge betreuen 78 |
| 6.3 | Ernährung(serziehung) von Klein- und Schulkindern50 | 12.1 | Schreibotschaften des Säuglings78 |
| 6.4 | Fünf Sterne für das Frühstück51 | 12.2 | Baden des Säuglings79 |
| 6.5 | Kochen mit Kindern.....51 | 12.3 | Wickeln83 |
| 7 | Energie zum Sattessen: kohlenhydratreiche Lebensmittel ... 54 | 12.4 | Füttern des Säuglings84 |
| 7.1 | Aufbau der Kohlenhydrate54 | 13 | Textilien auswählen 88 |
| 7.2 | Verdauung – vom Brötchen zum Brennstoff55 | 13.1 | Textile Fasern88 |
| 7.3 | Ballaststoffe56 | 13.2 | Aus Fasern entstehen Stoffe88 |
| 7.4 | Thiamin – Vitamin B157 | 13.3 | Textilkennzeichnung89 |
| 7.5 | Getreideprodukte58 | 13.4 | Einkauf von Textilien90 |
| 7.6 | Kartoffeln58 | 14 | Sauberkeit ist Pflicht 92 |
| 7.7 | Diabetes mellitus59 | 14.1 | Reinigungsmittel92 |
| 7.7.1 | Blutzuckerregulation59 | 14.2 | Reinigungstücher93 |
| 7.7.2 | Diabetes Typ 1 und Typ 260 | 14.3 | Reinigungsgeräte zur Reinigung von Fußböden94 |
| 7.8 | Süß ist nicht gleich süß61 | 14.4 | Reinigung von Fußböden96 |
| 8 | Zahngesundheit 64 | 15 | Nachhaltig handeln 98 |
| 8.1 | Kariesentstehung64 | 15.1 | Nachhaltigkeit macht zukunftsfähig98 |
| 8.2 | Zahngesundheit – vier Säulen65 | 15.2 | Nachhaltig konsumieren99 |
| 8.3 | Zähneputzen mit System65 | | FORUM Allergien 102 |
| 8.4 | Zahnsparangen und Prothesen pflegen.....66 | | |
| 9 | Gut auf den Beinen: Milchprodukte 67 | | |
| 9.1 | Calcium67 | | |
| 9.2 | Cholecalciferol – Vitamin D67 | | |
| 9.3 | Milchprodukte68 | | |
| 10 | Kinder vor Unfällen schützen 70 | | |
| 10.1 | Unfallgefahren vermeiden70 | | |
| 10.2 | Schutzmaßnahmen treffen71 | | |
| 10.3 | Bei Unfällen richtig handeln73 | | |



HELP – für Menschen mit Behinderungen



| | | | |
|-----------|--------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|
| 16 | Energie 105 | 19 | Getränke 122 |
| 16.1 | Gesamtenergiebedarf: | 19.1 | Aufgaben von Wasser 122 |
| | Wer braucht wie viel? 105 | 19.2 | Wasserbilanz 122 |
| 16.2 | Energiebedarfsdeckung 107 | 19.3 | Getränke als Durstlöscher 124 |
| 16.3 | Dick oder dünn? | | |
| | Probleme mit der Energiebilanz 107 | 20 | Sinnesbehinderungen 126 |
| 16.4 | Reduktionskost – Abnehmen | 20.1 | Unterstützung bei Seh- |
| | mit Erfolg 108 | | und Hörbehinderung 126 |
| 17 | Eiweißreiche Lebensmittel 110 | 20.2 | Medieneinsatz bei Sehbehinderung 127 |
| 17.1 | Eiweiß als Baustoff 110 | 20.3 | Medieneinsatz bei Hörbehinderung 128 |
| 17.2 | Wochenspeiseplan: | | |
| | Abwechslung bei den | 21 | Körperpflege und Ankleiden 129 |
| | Eiweißträgern 112 | 21.1 | Ganzkörperwaschung 129 |
| 17.3 | Essen mit allen Sinnen 114 | 21.2 | Hilfe beim An- und Auskleiden 132 |
| 18 | Lebensmittel einkaufen, | 22 | Betten und Wäschewechsel 134 |
| | lagern und zubereiten 116 | 23 | Bäder und Toiletten sauber halten 136 |
| 18.1 | Clever einkaufen 116 | 23.1 | Arbeitsmittel für Reinigungsarbeiten |
| 18.2 | Vorratshaltung 118 | | auswählen 136 |
| 18.3 | Lebensmittel vor- und zubereiten 119 | 23.2 | Reinigungsarbeiten durchführen 137 |
| | | 24 | Hygiene in Küchen |
| | | | und Wohngruppen 139 |
| | | 24.1 | Geschirrspülen 139 |
| | | 24.2 | Küchen reinigen 140 |
| | | 24.2.1 | Arbeitsbereich reinigen 140 |
| | | 24.2.2 | Kühlschrank reinigen 141 |
| | | 24.3 | Abfälle entsorgen 141 |
| | | 24.3.1 | Abfälle sortieren 142 |
| | | 24.3.2 | Abfälle vermeiden 143 |
| | | 25 | Tätigkeiten organisieren 144 |
| | | 25.1 | Arbeitsabläufe planen 144 |
| | | 25.2 | Arbeiten koordinieren 145 |
| | | | FORUM Musik tut allen gut 147 |

HELP – für Senioren



- 26 Ernährung im Alter 149**
- 26.1 Veränderungen im Alter 149
- 26.2 Mangelernährung im Alter 151
- 26.3 Ernährung bei Demenz 154
- 26.4 Ernährung und Medikamente 154
- 27 Fettreiche Lebensmittel 157**
- 27.1 Aufgaben und Besonderheiten
der Fette 157
- 27.2 Fettaufbau 157
- 27.3 Fettreiche Lebensmittel 158
- 27.4 Wie viel Fett darf es sein? 158
- 27.5 Cholesterin 160
- 27.6 Fettstoffwechselstörungen 160
- 27.7 Mediterrane Ernährung 161
- 28 Convenience-Produkte 163**
- 29 Wohnen im Alter 166**
- 29.1 Wohnformen im Alter 166
- 29.2 Unterstützung beim Wohnen
in der eigenen Wohnung 168
- 29.3 Wohnraumanpassung 169
- 29.3.1 Hilfen zur Wohnraumanpassung 169
- 29.3.2 Barrierefreie Gestaltung 169
- 30 Demenz 172**
- 30.1 Demenzformen 172
- 30.2 Pflegerische Konzepte
bei Demenz 172
- 30.3 Menschen mit Demenz
im häuslichen Umfeld betreuen 174
- 31 Unterstützung
bei der Nahrungsaufnahme 176**
- 31.1 Fähigkeiten nutzen und stärken 176
- 31.2 Unterstützung bei der
Nahrungsaufnahme im Bett 177
- 31.3 Ess- und Trinkhilfen 178
- 32 Mobilisieren und Lagern 180**
- 32.1 Mobilisation 180
- 32.1.1 Grundregeln zur Mobilisation 180
- 32.1.2 Rückenschonendes Arbeiten 181
- 32.1.3 Einsatz technischer Hilfsmittel 181
- 32.1.4 Mobilisation im Bett 183
- 32.2 Aufstehen 184
- 32.3 Lagerung 186
- 32.3.1 Hilfsmittel zur Lagerung 186
- 32.3.2 Lagerungsarten 187
- 33 Textilien pflegen 189**
- 33.1 Pflegekennzeichen verstehen 189
- 33.2 Umgang mit Schmutzwäsche 190
- 33.3 Mit der Waschmaschine
waschen 191
- 33.4 Wäsche trocknen 193
- 33.5 Oberbekleidung bügeln 194
- 34 Beim Wohnen unterstützen 196**
- 34.1 Aufräumen 196
- 34.2 Fenster reinigen 197
- 34.3 Gardinen waschen 198
- 35 Pflanzen und Tiere versorgen 199**
- 35.1 Was Pflanzen brauchen 199
- 35.2 Was Tiere brauchen 202
- FORUM Feste feiern 204
- Anhang für die Praxis: Feste feiern 205
- Blutdruck messen 206
- Referenzwerte 207
- Bildquellenverzeichnis 208
- Literaturverzeichnis 209
- Sachwortverzeichnis 210
- Handlungsabläufe 216